IZPP Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK

Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten

Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil ISSN: 1869-6880

IZPP | Ausgabe 2/2018 | Themenschwerpunkt „Einsamkeit und Gemeinsamkeit“ | Originalarbeiten zum Themenschwerpunkt

Eine phänomenologische Annäherung an die Erfahrung der Einsamkeit

Barbara Schellhammer

Zusammenfassung

Einsamkeit ist eine Erfahrung. Als solche kann sie beschrieben werden, um zu ergründen, wie sie sich zeigt. Eine dichte phänomenologische Beschreibung ist wichtig, damit wir verstehen können, welche Bedeutung die Einsamkeit für die psychosomatische Arbeit mit Menschen hat. In der Beschreibung vollzieht sich bereits eine Öffnung hin zur Welt, die Phänomenologie entfaltet dabei transformative, heilende Kraft.

Der Beitrag entfaltet zunächst einige Gedanken zur phänomenologischen Methode, um dann auszuführen, wie sich das Phänomen der Einsamkeit zeigt. In der Philosophie Emmanuel Lévinas’ erweist sich die Einsamkeit als Grundkategorie des Seins. Als Erfahrung des Entzugs, einer anwesenden Abwesenheit, zeigt sie eine große Nähe zur ambivalenten Erfahrung von Fremdheit. Sie gipfelt in der radikalen Fremdheit des Todes, in der die Existentialität der Einsamkeit besonders deutlich zutage tritt. Einsamkeit schillert zwischen Last und Lust, zwischen Verzweiflung und Sehnsucht. Deshalb, so zeigt sich ausblickend in einem dritten Teil des Beitrags, gilt es, Menschen „Zwischen-Orte“ und „Zeit-Räume“ zu eröffnen, in denen sie der eigenen Einsamkeit begegnen und dabei responsiv ihre Einsamkeitsfähigkeit kultivieren können. Dies ist wichtig, denn in der Fähigkeit, mit sich einsam sein zu können, ruht die Voraussetzung einer erfüllten Gemeinsamkeit.

Schlüsselwörter

Phänomenologie, Fremdheit, Einsamkeitsfähigkeit, Zwischen-Ort, Tod, Transformation

Abstract

A Phenomenological Study of Being Lonely: Loneliness is an experience. As such, it can be described in order to realize how it shows itself. A thick phenomenological description is necessary to understand the meaning of loneliness for the psychosomatic work with people. In the process of describing, an opening to the world takes place and phenomenology already unfolds its transformative and healing power.

First, the article presents a few thoughts about the phenomenological method as sober reflection on lived experience. It then seeks to describe how loneliness shows itself in order to gain insights into the meaning of being lonely. In Emmanuel Lévinas’ philosophy, loneliness appears as foundational category of being human. In its paradox experience of something being present it its absence, it is closely connected with the ambivalent phenomenon of the alien. It culminates in the radical strangeness of death, in which the existentiality of loneliness becomes particularly obvious. Loneliness blurs between pain and passion, between despair and desire. This, as will be shown in the third part of the article, shows how important it is to open areas “in-between” for people to express their experiences and to encounter their loneliness in order to grow “loneliness-ability” in responsive ways. This is crucial, because the ability to be lonely with oneself is the prerequisite to live in community in healthy and fulfilling ways.

Keywords
Phenomenology, strangeness, loneliness-ability, in-between-ness, death, transformation

Eine phänomenologische Annäherung an die Erfahrung der Einsamkeit

> Die Abwesenheit aller Dinge kehrt als eine Gegenwart zurück: als der Ort, an dem alles verschwunden ist, als eine atmosphärische Dichte, als eine Fülle des Leeren oder als das Murmeln der Stille. Lévinas (2003, 22f.)

Das neu gegründete Ministerium für Einsamkeit in Großbritannien steht symptomatisch für eine Erfahrung, mit der viele Menschen heute leben. Das Gefühl, allein zu sein, greife wie eine „Epidemie im Verborgenen“ um sich, berichtet das Rote Kreuz (Lerch 2018, 43). Joachim Kahl (o. D., 1) spricht sogar von einem „Zeitalter der Einsamkeit“. Auf den ersten Blick scheint die Maßnahme der Etablierung eines Ministeriums angesichts der enormen Zahl von neun Millionen einsamen Menschen im Vereinigten Königreich (Jo Cox Commission on Loneliness, 2017, 8) zukunftsweisend. Deutlich wurde das gewaltige Ausmaß der Einsamkeit durch eine Studie, die die *Jo Cox Kommission für Einsamkeit* 2017 veröffentlichte.

Auf den zweiten Blick wirkt das „Ministerium gegen Einsamkeit“ jedoch wie eine Phrase, die gute Miene zum bösen Spiel machen möchte. Gerade Theresa May, die Frau, die ihr Land in die Isolation geführt habe, sorge sich nun um mangelnde soziale Kontakte der Inselbewohner, kommentiert Jagoda Marinić (2018, 5) in der Süddeutschen Zeitung. Die selbstbezogene Abkapselung der Insel steht in scharfem Kontrast zur Suche ihrer Bewohner nach Nähe und Anschluss. Das Ministerium erweckt den Eindruck eines Trostpflasters für all diejenigen, die unter dem Rückzug ins Eigene und unter der Vereinzelung der Gesellschaft leiden. Ob die Abschottung der richtige Weg ist, um sich vor den Einflüssen der Welt zu schützen und Fremdes draußen zu halten, ist fraglich. Denn es ist eine Binsenweisheit, dass man sich durch den Ausschluss von anderen auch selbst einschließt. Wie wenig „Fremdes“ in Großbritannien landen kann, zeigt sich nicht nur daran, dass das Thema Zuwanderung einer der Gründe für das Brexit-Referendum war, sondern auch in erwähnter Studie, die belegt, dass 58% der Migranten und Flüchtlinge in London Einsamkeit und Isolation als ihre größten Herausforderungen erfahren. (Jo Cox Commission on Loneliness, 2017, 9)

Die Verschiebung des Problems in ein Ministerium lenkt von den politisch-strukturellen Schwierigkeiten im Land ab. Menschen, die „das Problem Einsamkeit“ *haben*, sollen hier Abhilfe bekommen. So kritisierte ein Sprecher der *Labour Party*: „Die Konservativen haben in vielen Kommunen gemeinschaftsstiftende Einrichtungen wie Stadtbibliotheken oder Clubräume weggespart. Nun wundern sie sich über die wachsende Einsamkeit.“ (Publik-Forum, 2018, 24) Das Symptom „Einsamkeit“ wird zum Problem gemacht, das eigentliche Problem damit kaschiert. Die Pathologisierung der Einsamkeit werde den Eindruck erwecken, Einsamkeit sei etwas, wofür die einen anfällig seien und die anderen nicht, bemerkt auch Marinić und fährt fort: „Über die strukturellen Missstände hingegen, die dazu beitragen, dass die einen auf schmerzhafte Weise einsam sind und die anderen nicht, wird weniger gesprochen werden. Über das ‚weiche Thema‘ wird die Aufmerksamkeit weg von den harten Ungerechtigkeitsfragen gelenkt. Die Vereinzelung wird zum Privatproblem gemacht“ (2018, 5).

Dabei stellt sich hier zunächst einmal ganz grundsätzlich die Frage, *welche* Einsamkeit das Ministerium „behandeln“ möchte: Zielt es ab auf die Einsamkeit des „flexiblen Menschen“, der sich in der vermeintlichen

Stärke seiner Autonomie selbst verloren hat weil er merkt, dass die Frage „Wer braucht mich?“ im modernen Kapitalismus keine große Rolle mehr spielt (Sennett, 2009, 192 f.)? Geht es ihm um die vielen Single-Haushalte von Menschen, die unermüdlich virtuelle Kontaktbörsen nach einem Partner oder einer Partnerin durchforsten oder um Alte, die womöglich in naher Zukunft vornehmlich von Pflegerobotern versorgt werden? Wird sich das Ministerium auch um die Einsamkeit von Geflüchteten kümmern, die heimatlos und entwurzelt darauf warten, dass ihre Familie nachkommen darf? Kann ein solches Ministerium auch die Einsamkeit derjenigen erkennen, die sie durch extremistische Parolen und gewaltvolles Auftreten in einer Gruppe von Hooligans kompensieren?

Um das Phänomen der Einsamkeit zu verstehen, und dabei nicht zu verkennen, dass Einsamkeit nicht nur krank macht (Spitzer, 2018), sondern auch heilsam sein kann, bedarf es einer „dichteren“ Beschreibung dessen, was Menschen erleben, wenn sie einsam sind, als der eher „dünnen“ Schnellschuss-Lösung eines gutklingenden Ministeriums. Einsamkeit ist eine Erfahrung. Als solche kann sie beschrieben werden, um zu ergründen, wie sie sich zeigt. Genau das möchte eine Phänomenologie der Einsamkeit.

Ich möchte im Folgenden zunächst einige Gedanken zur phänomenologischen Methode formulieren, um dann auszuführen, wie sich das Phänomen der Einsamkeit zeigt. In einem dritten Punkt gilt es, im Sinne eines Ausblicks zu fragen, was dieses Sich-zeigen für den Umgang mit der Einsamkeit bedeuten könnte.

1 Phänomenologie der Einsamkeit

Die Phänomenologie fragt, *wie* sich etwas in unserer Erfahrung zeigt, sie ist „Wesensforschung“ (Merleau-Ponty, 1966, 3). Die Phänomenologie der Einsamkeit fragt nach dem *Wesen der Einsamkeit*. Dabei möchte sie tiefer oder weiter blicken als die natürliche Einstellung unreflektierter Weltdeutung. (Gmainer-Pranzl, 2007, 214ff.) Die Phänomenologie zielt nicht darauf ab, etwas restlos oder abschließend zu erklären. Es geht vielmehr darum, mit dem Phänomen eine Beziehung *in statu nascendi* einzugehen, es so intensiv wie möglich kennenlernen und dabei zugleich eine Haltung der (selbst-)bewussten Distanz einzunehmen, d. h. sich selbst zu „enthalten“. Dabei bedeutet diese Enthaltsamkeit, die in der „Epoché“ zum Ausdruck kommt, vor allem die Haltung oder Einstellung, die durch die phänomenologische Reduktion im Akt des Innehaltens zustande kommt. (Gmainer-Pranzl, 2007, 220) Das Eigentümliche daran sei, so schreibt Käte Meyer-Drawe (2010, 14), dass konkrete Erfahrungen „als vertraute nah, aber als erkannte fern sind“. Darin steckt die große Chance, sich die Einsamkeit gewissermaßen „vom Leibe“ zu halten und mit ihr aus der Distanz in Beziehung zu treten.

Phänomenologie beschreibt den *Vollzug der Hingabe* an die Sachen, wie sie sich unter bestimmten Umständen zeigen, d. h. auch wie sie sich anfühlen, anhören, schmecken oder riechen. Bernhard Waldenfels spricht hier von einem „Erfahrungsgeschehen“, das Sinn erzeugt (Waldenfels, 1997, 19). Denn Wahrnehmungen entnehmen den Dingen nicht einfach nur Sinn, der quasi fertig in ihnen liegt, sie verleihen ihn vor allem auch. Wir nehmen etwas *als* etwas wahr, d. h. wir nehmen die Einsamkeit nicht als Einsamkeit schlechthin, sondern als Einsamkeit in einem gewissen Sinn wahr. Diesen gilt es zu erfassen und zu beschreiben.

„Geschehen“ oder „Vollzug“ heißt dabei, dass man sich selbst auf den Prozess, auf das Zwischen der Beziehung mit einem Phänomen, einlässt, und sich dabei die eigene Sichtweise und Wahrnehmung ändert. Rolf Elberfeld spricht daher auch von einer „transformativen Phänomenologie“. Sie erweist sich gerade für krankmachende Formen der Einsamkeit als besonders wertvoll, denn Philosophie möchte – zumindest in ihren griechischen Anfängen – Therapie (griech. *therapeia*) sein, die Seelen heilt und inneren Aufruhr stillt

(Elberfeld, 2017, 391ff.). Dabei möchte sie sowohl Wege *in* als auch Wege *aus* der Einsamkeit aufzeigen. Transformative Philosophie sei „Arbeit an der eigenen Erfahrung“, die die Erfahrung verändere, schreibt Elberfeld (Elberfeld, 2017, 405). Bei dieser Arbeit zeigt sich, dass das Subjekt „nicht einfach als Bezugspunkt vorausgesetzt werden [kann], sondern es muss selbst als Entstehen in Abhängigkeit das Entstehen von Ich und Welt vollziehen und reflektieren“ (Elberfeld, 2017, 420). Einsamkeit und Gemeinsamkeit sind nicht zu trennen – ihre wechselseitige Bezogenheit tritt dann ins Bewusstsein, wenn sie in dieser Weise phänomenologisch betrachtet werden.

„Die transformative Phänomenologie wendet sich aktiv den Zonen der Fremdheit, den individuellen wie gesellschaftlichen Tabus und insgesamt dem Ausgegrenzten zu.“ (Elberfeld, 2017, 44) Sie unternimmt den nicht abzuschließenden Versuch, der Vielfalt und Mehrdeutigkeit von Erfahrungen eine Stimme zu verleihen. Damit wird sie zum Sprachrohr der Einsamen, die durch die Beschreibung ihrer Erfahrung an ihr arbeiten, sich und der Welt dabei näherkommen und lernen, gemeinsam zu sein. Einsamkeit wird zu einem unterscheidbaren Phänomen, wenn sie als solches beschrieben wird. Der Gebrauch von Sprache vermag dabei einen Spalt zu öffnen, einen Erfahrungshorizont aufzuschließen, in welchem die Einsamkeit mitteilbar wird. Sie verliert ihre dunkle Macht, wenn sie ausgesprochen wird.

Max van Manen betont, Phänomenologie befasse sich mit *gelebter Erfahrung* (van Manen, 2007, 20). Dabei begreift sie die Welt „pathisch“. Er erklärt: „The term pathic derives from pathos, meaning ‚suffering and also passion‘.“ Die Erfahrung von Einsamkeit widerfährt uns, sie überkommt uns oder fällt uns zu. Sie kann Leid verursachen oder Lust. Waldenfels führt dazu aus: „Pathos bedeutet, daß wir von etwas getroffen sind, und zwar derart, daß dieses Wovon weder in einem vorgängigen Was fundiert, noch in einem nachträglich erzielten Wozu aufgehoben ist“ (Waldenfels, 2016, 43). Die Frage, auf die es ankommt, ist, wie wir auf das Pathos antworten. Die Phänomenologie kann helfen, dies nicht reaktiv zu tun, sondern proaktiv bzw. responsiv.

2 Wie sich Einsamkeit zeigt

Emmanuel Lévinas versteht Einsamkeit als eine „Kategorie des Seins“ (Lévinas, 2003a, 17). In *Die Zeit und der Andere* verortet er sie in der „allgemeinen Ökonomie des Seins“. Anstatt die Einsamkeit nur aus einer Gegensatzlogik zur Kollektivität bzw. des Miteinanderseins herzuleiten, möchte er „zur ontologischen Wurzel der Einsamkeit zurücksteigen“ (Lévinas, 2003a, 18). Sicherlich hat Lévinas Recht damit, Einsamkeit nicht dualistisch abgrenzend von der alltäglichen Gemeinsamkeit her zu verstehen. Denn Einsamkeit ist anders als Alleinsein, sie kann gerade dann am unbarmherzigsten sein, wenn sie in Räumen des Zwischenmenschlichen Wurzeln schlägt. Das tut sie, wenn wir uns in der Welt häuslich (griech. *oikos*) einrichten und dabei selbstbezogen unseren Egoismus leben (bei Lévinas in Genuss, Arbeit und Besitz). Es kommt nicht von ungefähr, dass die bekannte Sex-Beraterin Ruth Westheimer erklärt, die Frage, die sie am meisten berühre, wenn es um Liebe und Erotik gehe, sei die Einsamkeit (Westheimer, 2018, 25).

Nicht jeder, der alleine ist, ist einsam. Die Einsamkeit ist eine *Erfahrung* des Entzugs. Ebendeshalb will der/die Einsame ja oftmals nicht allein bleiben. Ähnlich wie in der „Phänomenologie des Fremden“ (Waldenfels 1997) ist es die schmerzliche Erfahrung einer anwesenden Abwesenheit: etwas zeigt sich, in dem es sich mir entzieht. Wie Fremdes ist die Einsamkeit ein *Stachel*, der in unsere Seele und in unser Fleisch eindringt, ohne dass wir ihr ausweichen oder sie verhindern könnten (Waldenfels 1990; Stotz-Ingenlath 2005). Wie Sokrates, der unbequeme „Ortlose“ (griech. *atopos*), als Stechfliege Menschen aufreizend mit sich selbst berührte, bringt uns die Einsamkeit dazu, sie zu betäuben und abzutöten (das Schicksal, das Sokrates widerfuhr) oder

sie als Ansporn zu sehen, um etwas zu verändern. Die Tragik der Einsamkeit sei „das Definitive des an sich selbst gefesselten Ich“, schreibt Lévinas (2003a, 31). Das Ich findet sich wie auf einer einsamen Insel am Ort der eigenen Existenz festgekettet. Die Einsamkeit sei nicht deshalb tragisch, weil sie Entzug *des anderen* ist, sondern weil sie in die Gefangenschaft ihrer Identität eingeschlossen sei. (ebd.) Der Entzug resultiert aus der Totalität des Selbstbezugs.

Mit der Besinnung auf die „ontologische Wurzel der Einsamkeit“ hofft Lévinas, herauszufinden, wie sie überschritten werden kann (Lévinas, 2003a, 18). Dieses Überschreiten sei dabei weder ein „Erkennen“ noch eine „Ekstase“ (Lévinas, 2003a, 19). Denn im ersten Fall würde das Objekt vom Subjekt vereinnahmt und im zweiten Fall das Subjekt vom Objekt. Auf was es Lévinas ankommt, ist vielmehr eine Beziehung von „Angesicht zu Angesicht“ (Lévinas, 2003a, 18), die das Andere nicht zum Verschwinden bringt, sondern gerade durch dessen Exteriorität, Erhabenheit und Fremdheit einen Ausstieg aus mir selbst ermöglicht, der mich aus meiner Einsamkeit führt.

Ähnlich wie dies Lévinas hinsichtlich der Einsamkeit schreibt, betont auch Waldenfels, man könne Fremdes weder dadurch bewältigen, dass man es bändigt und durch Aneignung beherrscht, noch dadurch, dass man sich ihm ausliefert und sich damit selbst enteignet (Waldenfels, 1990, 60ff.). Es gelte vielmehr, sich in „Responsivität“ zu üben und darin einen spannungsreichen Zwischenraum zu betreten, der in der Begegnung mit Fremdem die Einsamkeit überwindet. Irresponsivität dagegen gleicht der krankmachenden Einsamkeit: „In solchen Fällen droht der Ausbruch angsterfüllter Katastrophenreaktionen oder umgekehrt das Erstarren in Apathie“ (Waldenfels, 2015, 150).

Es gibt kein Leben ohne Einsamkeit und dennoch erfährt sie kein Mensch so wie der andere. Wir sind gefangen in unserer eigenen Haut, in unserer Geschichte, in unserer Sprache, in unserer Herkunft und zugleich kann all das die Brücke zu einem fremden Geist sein, die aber immer asymmetrisch bleibt. Lévinas macht darauf aufmerksam, dass die Einsamkeit aus der unauflöslichen Einheit zwischen Seiendem und Sein resultiert (damit widerspricht er dem Postulat der ontologischen Differenz Heideggers) (Lévinas, 2003a, 29). Das Subjekt sei allein, weil es *eines* sei. D. h. die Einsamkeit ist in jedem Menschen und dessen Einzigartigkeit existenziell grundgelegt und „rührt [...] nicht von irgendeiner Voraussetzung des anderen her. Sie erscheint nicht als Entzug einer vorgängig schon gegebenen Beziehung zum anderen“ (Lévinas, 2003a, 29).

Deutlich bringt Reinhard Mey (1990) diese Erfahrung in seinem Lied „Allein“ zum Ausdruck: „Allein, wir sind allein, wir kommen und wir gehen ganz allein. Wir mögen noch so sehr geliebt, von Zuneigung umgeben sein. Die Kreuzwege des Lebens gehen wir immer ganz allein.“ In der letzten Strophe singt er von der bitteren Erkenntnis, dass er trotz aller guten Weggefährten den letzten Schritt seines Wegs alleine gehen müsse: „Wie sehr wir uns auch aneinander klammern, uns bleibt nur die gleiche leere Bank auf einem kalten, leeren Flur.“ Eine ganz ähnliche Erfahrung findet sich in Hans Falladas Roman *Jeder stirbt für sich allein*. Der Tod gilt auch bei Lévinas als die radikalste Erfahrung der Einsamkeit, die niemals dialektisch einzuholen sei. Der Tod bleibt Geheimnis (Lévinas, 2003a, 19). Ähnlich beschreibt Waldenfels (1997, 36 f.) den Tod als Grenzphänomen, „als Grenzzone des Mitseins“ (Waldenfels, 2015, 155). Der Tod trennt, er lässt sich nicht mehr von etwas unterscheiden. In dieser Trennung steht er für die radikale Fremdheit, die meine Einsamkeit existenziell begründet.

Einsamkeit gibt es nie an sich, sondern immer nur für jemanden, der sie auf ganz einzigartige Weise erlebt.

Sie resultiert aus einer Geschichte, die weit über die eigene hinausreicht, sie wurzelt in gelebter Zeit, in speziellen kulturellen Gefügen und nistet sich hartnäckig an bestimmten Orten ein – häufig auch an „Nicht-Orten“, an welchen sich Einsame sammeln und doch einsam bleiben. Orte hätten drei Merkmale, schreibt Marc Augé: „Sie verstehen sich (sie werden verstanden) als identisch, relational und historisch“ (Augé, 2014, 59). Über Orte definieren Menschen sich selbst – und werden definiert. Nicht-Orte zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie keine Identitäten und keine besondere Relation schaffen, „sondern Einsamkeit und Ähnlichkeit“ (Augé, 2014, 104). Ein besonders eindrückliches Beispiel hierfür ist Friedrich Nietzsche, den Wilhelm Schmid als den „Denker der Einsamkeit schlechthin“ bezeichnet (Schmid, 2004, 279). Mitten in der Stadt Nizza möchte Nietzsche 1885 in die „gesamte Widersprüchlichkeit der Einsamkeit in moderner Zeit“ abtauchen (Schmid, 2004, 279). Dort möchte er kein „Herr Professor Nietzsche“ mehr sein, er „hat keinen festen Ort in der Welt, er lebt nicht in der Zeit, er verkehrt mit niemandem mehr und nur noch zwangsläufig mit sich selbst“ (Schmid, 2004, 279).

Man sollte meinen, dass es gerade „Nicht-Orte“ sind, an welchen Menschen der Enge ihres Herkunftsorts entkommen und sich als „Gleiche unter Gleichen“ begegnen – doch das Gegenteil ist oft der Fall. Aus Angst vor der einsamen Ortlosigkeit, in der sie nicht verstanden werden, schließen sie sich hinter künstlich errichtete Mauern ein, die sie „Heimat“ nennen. Chronisch einsame Menschen neigten dazu, ihre Umgebung als bedrohlich wahrzunehmen, betont Maike Luhmann (in: Lerch, 2018, 44). Dieses Misstrauen könne dazu führen, dass sie sich erst recht verschließen. „Das Denken in Kategorien des Ortes begleitet uns […] und die ‚Wiedergeburt‘ des Nationalismus“, so Augé. Nur Menschen, die „einsamkeitsfähig“ sind, sind auch „pluralismusfähig“, könnte man daraus folgern. Denn nur sie sind in der Lage, sich „auf den Weg [zu] machen auf einen Pluralismus zu, der nicht in einer Einheit fusioniert“ (Lévinas, 2003a, 19).

Einsam ist man vor allem in der Beziehung mit sich selbst. Das wesentliche der Einsamkeit ist ein Selbstverhältnis. Einsam ist der Mensch in allem Streben nach Anerkennung und Mitsein, in all seinem Erleben und in allen Ängsten davor, allein zu sein. „Ich traue mir selber nicht mehr, seitdem ich in die Höhe will“, lässt Nietzsche einen niedergeschlagenen Jungen zu Zarathustra sagen (KSA 4, 52). „Niemand redet mit mir, der Frost der Einsamkeit macht mich zittern. Was will ich doch in der Höhe? Meine Verachtung und meine Sehnsucht wachsen miteinander; je höher ich steige, umso mehr verachte ich den, der steigt.“ Menschen versuchen der Einsamkeit zu entkommen, denn die „Ungewissheit, was aus den Tiefen unseres Selbst in der Einsamkeit an die Oberfläche kommen könnte […], hat für jeden erst einmal etwas Beunruhigendes, manchmal auch Beängstigendes an sich“ (Bordt, 2013, 13). So schwingen sie sich empor, in die Höhen ihrer eigenen Leistungsfähigkeit auf der Suche nach Anerkennung – und entfremden sich dabei immer weiter von sich selbst.

Fremdes ist immer schon in uns selbst (Waldenfels, 1997, 27 ff.). Diese Dimension unseres „inneren Auslands“ bleibt für uns unergründlich. Die Flucht vor diesem Unbehagen und der Angst davor, mit sich selbst allein zu sein, ist jedoch ein aussichtsloses Unterfangen, wenn man nicht eine Einsamkeit kultiviert, in der man Gemeinschaft mit sich selbst leben kann. Auf der Flucht wird das eigene Ich zu einer Art Transitzone, zum Nicht-Ort, an dem ich einsam und selbstentfremdet an mir vorbei lebe.

Hannah Arendt erklärt, nur wer es verstehe, mit sich selbst zu leben, sei auch geeignet für das Leben mit anderen (Arendt, 2016, 58). Dabei bezieht sie sich auf Sokrates, den Urvater des Dialogs: „Sokrates entdeckte, daß man Umgang mit sich selbst haben kann, so gut wie mit anderen, und daß beide Arten von Umgang irgendwie miteinander zusammenhängen.“ (Arendt, 1989, 187) Einsamkeit heißt vor allem, dass man die Gemeinschaft

mit sich selbst nicht erträgt und ihr zu entkommen versucht. Das hat (meist negative) Auswirkungen für das Leben mit den Menschen um uns. Umgekehrt ist die Fähigkeit, allein mit sich selbst zu sein, „integraler Bestandteil des Zusammenseins und Zusammenlebens mit anderen“ (Arendt, 2016, 81). Dies wusste bereits Blaise Pascal. Etwas zugespitzt zitiert ihn Michael Bordt: „Das ganze Elend des Menschen kommt daher, dass er nicht ruhig in seinem Zimmer bleiben kann“ (Bordt, 2013, 16). Nur wer Einsamkeit aushält, könne auch lieben, schreibt Ulf Poschardt (2006, 184). Er fährt fort: „Die anderen springen von einer Liebe zur nächsten. Von einer Beziehung zur anderen. Aus Angst vor Einsamkeit scheint die Liebe für viele Menschen ein langer Fluß zu sein. Sie lieben in der Liebe mehr das Gefühl zu lieben, als den Geliebten. Der Geliebte ist in der Liebe ohne Pause nur Mittel zum Zweck“ (Poschardt, 2006, 184). Kein Mensch kann der Einsamkeit dadurch entkommen, dass er sich an andere klammert oder das Mitsein einklagt. Man kann Zweisamkeit nicht „machen“ oder einfordern, man muss sie mit sich selbst üben.

Das Phänomen der Einsamkeit ist eine Erfahrungs- und Seinsweise, aus welcher heraus Menschen leben. Dabei zeigt sich, dass Einsamkeit eine ambivalente Erfahrung ist, die zwischen den Extremen der stillen Verzweiflung und dem freien Aufatmen schwingt: der eine Mensch kommt nicht gegen sie an, der andere sucht sie voller Leidenschaft. Zeiten der Einsamkeit können grausam lang sein oder viel zu kurz. Sie können einengen und einem die Luft abschnüren oder neue Räume eröffnen. Einsamkeit kann leise und leer sein und laut um sich greifen, sie kann einen aussaugen und neue Kraft geben. Einsamkeit kann schambehaftet oder stolz und heroisch sein. Sie kann uns widerfahren und wir können sie suchen. Sie ist ein Schatten, vor dem wir uns fürchten, oder in dem wir uns verstecken.

Ein glühender Verfechter der Einsamkeit war der amerikanische Philosoph und Schriftsteller Henry David Thoreau (1817–1862). Er schreibt: „Ich halte es für gesund, die meiste Zeit allein zu sein. Gesellschaft, selbst mit den Besten, wird bald langweilig und zerstreuend. Ich liebe die Einsamkeit. Nie fand ich einen Kameraden kameradschaftlicher als die Einsamkeit. Wir sind meistens einsamer, wenn wir zwischen Menschen umhergehen, als wenn wir in unsern Zimmern bleiben.“ (Thoreau, 1922, o. S.) Einsamkeit sei nicht nur Verzweiflung und Preisgegebensein, in ihr stecke auch Stärke, Stolz und Souveränität, meint auch Lévinas (Lévinas, 2003a, 29). Denn in der nie einzuholenden Einsamkeit zeigt sich die Einzigartigkeit menschlicher Existenz. Die Tatsache, dass ich einen anderen Menschen (und sogar mich selbst) nie gänzlich verstehen kann, verursacht Missverständnisse, Konflikte und Schmerzerfahrungen; sie begründet aber auch die unantastbare Würde des Menschen, die Lévinas (2003b) bekanntlich mit der „Idee des Unendlichen“ zum Ausdruck bringt. Die Erfahrung der Einsamkeit durchbricht den menschlichen Egoismus, denn die Unerreichbarkeit des anderen verweist mich in meine Grenzen, ich kann nur noch antworten. Denn der andere kommt mir in seiner Fremdheit und Einzigartigkeit immer zuvor.

Man muss jedoch sehr vorsichtig sein, das große Loblied auf die Einsamkeit als *Entdeckung eines neuen Lebensgefühls*, wie dies Ulf Poschardt (2006) im Untertitel seines Buchs *Einsamkeit* suggeriert, zu singen, denn als positive Erfahrung ist sie ein Privileg. Als Schmerzerfahrung ist sie ein Tabu, ein Angst- und Schamthema, über das Menschen nicht sprechen – und noch einsamer werden. „Einsamkeit hat zwei Gesichter“, schreibt Wilhelm Schmid (2004, 279): als *ungewolltes* und *gewolltes* Alleinsein. Und selbst das gewollte Alleinsein entpuppt sich nicht immer als das, was man sich im hektischen Getriebensein des Alltags gewünscht hatte. „Oft bildet man sich ein, man hätte sich von der Plackerei freigemacht“, schrieb bereits Michel de Montaigne, „und hat sich doch nur eine andere aufgeladen“ (de Montaigne, 2005, 128). Es genüge nicht, „sich der Berührung mit dem Volk entzogen zu haben“, denn „man muß sich von dem Gemeinen in uns losmachen; von sich

selber muß man sich absperren und dadurch zu sich selber kommen“ (de Montaigne, 2005, 128). Nicht jeder ist also einfach so in der Lage, gewinnbringend mit sich allein zu sein und den „Sinn der Schwermut“ (Guardini, 1980) darin zu erfassen. Denn für gewöhnlich nehmen wir unsere Fesseln mit, schreibt de Montaigne (2005, 129). „Ganz frei werden wir dann nicht; wir sehen noch auf das zurück, was wir aufgegeben haben“ (de Montaigne, 2005, 129).

Dies bringt mich zu meinem dritten Punkt, denn angesichts geschilderter Facetten einer Phänomenologie der Einsamkeit gilt es, sowohl die innere als auch die äußere „Einsamkeitsfähigkeit“ (vgl. Stotz-Ingenlath 2005, 320f.; Svendsen 2016, 208ff.; Kahl o. D., 1) zu kultivieren. Dies beschreibt Sokrates als eine Praxis der Selbstsorge, die notwendig ist, um gut mit anderen sein zu können.

3 Zur Kultivierung responsiver Einsamkeitsfähigkeit

Wie existenziell wichtig beides für den Menschen ist, die Einsamkeit *und* die Gemeinsamkeit kommt deutlich in Fritz Riemanns (1978) bekannter Studie zu den *Grundformen der Angst* heraus. Menschliches Leben unterliegt den antinomisch strukturierten, polaren Gegensätzen von Nähe und Distanz, die ein Spannungsfeld zwischen den Extremen der Angst vor Einsamkeit einerseits und erdrückender Gemeinschaft andererseits aufbauen (Svendsen 2016, 22; 151f.). Einsamkeitsfähigkeit besteht darin, diese Spannung der Widersprüche nicht nur auszuhalten, sondern sie bewusst zu kultivieren, um weder in das eine, noch in das andere Extrem abzugleiten. Denn beide Pole brauchen sich wechselseitig: Nur derjenige, der mit sich allein sein kann, kann auch anderen offen begegnen und nur diejenige, die gesunde Beziehungen lebt, kann auch die Einsamkeit als Kraft- und Inspirationsquelle für sich nutzen. „Es sind der Kontrast und der Wechsel zwischen dem Alleinsein und dem Zusammensein, die beides besser machen“, schreibt Rainer Erlinger (2018, 49).

Es kommt also auf die lebendige Mitte zwischen den beiden gegensätzlichen menschlichen Bestrebungen an. Sie beschreibt einen Ort, der ebenso Identität stiftet wie Relationalität. Mit Waldenfels gesprochen, vollzieht sich die Entwicklung der Einsamkeitsfähigkeit in einem Spannungsfeld zwischen Bodenständigkeit und Weltläufigkeit, zwischen eigensinniger „place identity“ und der Fluidität offener Nicht-Orte (Waldenfels, 1985, 204). Man könnte vielleicht auch sagen, sie wächst zwischen dem „Sich-setzen“ und dem „Sich-aussetzen“, der Begrenzung und der Entgrenzung, zwischen der Aktivität und der Passivität. Mit der Entwicklung von Einsamkeitsfähigkeit entwickelt sich auch die Fremdheitsfähigkeit einer Person. Bezogen auf das interkulturelle Philosophieren beschreibt Ram Adhar Mall eine solche Person als jemand, der/die „orthaft ortlos“ oder heimatlos beheimatet sein kann (Mall, 1998, 57).

Insofern hat der eingangs zitierte *Labour*-Partei-Politiker nicht Unrecht: Es reicht nicht, ein Ministerium für Einsamkeit einzurichten, wenn es keine Orte gibt, die sowohl Einsamkeit als auch Gemeinsamkeit fördern. Es braucht „Zwischen-Orte“, die zwischen der Orthaftigkeit und der Ortlosigkeit liegen und gerade deshalb Räume für Begegnung eröffnen. Katharina Ceming (vgl. Renzikowski 2017) spricht hier von „Muße-Inseln des Alltags“ wie beispielsweise den Umweg vom Büro nach Hause, im Terminkalender einfach mal „nichts“ eintragen oder die „Erzählstube“ von Christoph Busch, ein Kiosk in einer Hamburger U-Bahn-Station, wo er alle einlädt, vorbeizukommen und ihm ihre Lebensgeschichten zu erzählen. (vgl. Lerch 2018, 45) Solche „Begegnungs- oder Zwischen-Orte“ schaffen Resonanzerfahrungen, sie stellen den vibrierenden Draht zur Welt her, schreibt Hartmut Rosa in seiner *Soziologie der Weltbeziehung* (Rosa, 2016, 24). Dies sei nötig, um auf der selbstgezogenen „Jagd nach Ressourcen“ (damit meint er wie Lévinas die Arbeit) (Rosa, 2016, 17) nicht am Leben vorbei zu hetzen – und dabei von sich und der Welt entfremdet zu vereinsamen.

Treffend spricht Ute Guzzoni auch von einem „Raum der Gelassenheit“ in dem sich „aktives Zulassen“ und bewusstes „Sich-einlassen“ berühren (Guzzoni, 2014, 21). In ihm ereignet sich ein „aufmerkendes, mitgehendes, gleichwohl selbsthaftes Sich-Überlassen – an sich selbst, an das Andere und den Anderen, an die Welt“ (Guzzoni, 2014, 25). In diesem Raum wird die Einsamkeit nicht „überschritten“ (Lévinas, 2003a, 18), indem sie ignoriert und rationalistisch übertüncht wird, oder indem sie uns in „ekstatisches“ Selbstmitleid stürzt. Das Zu- und Sich-einlassen eröffnet vielmehr die Möglichkeit, ihr zu begegnen. Das Problem der Einsamkeit besteht nicht darin, ihr den Stachel zu nehmen, sondern darin, sie anzunehmen (ganz ähnlich formuliert das Lévinas bezogen auf den Tod, vgl. ebd., 50). „Einsamkeit ist nicht traurig, wenn sie beachtet wird“, so zitiert Stotz-Ingenlath einen Spruch des Wüstenvolkes der Tuareg (Ingenlath, 2005, 320).

Gerade die unwirtliche Wüste steht für die einsame Begegnung mit sich selbst. Sie steht für einen Ort, an dem man der Einsamkeit begegnen und ihr antworten kann. In dieser Begegnung entspinnt sich unmerklich eine „Kultur der [responsiven] Einsamkeitsfähigkeit“ (Ingenlath, 2005, 320f.), die uns im Sinne des Geertz’schen Bedeutungsgewebes den (orthaften) Halt gibt, den wir brauchen, um uns in die Ortlosigkeit der Begegnung mit einem anderen zu wagen (Geertz, 1983, 9) . Dabei zeigt sich das eigentümliche Paradox, dass die Einzigartigkeit des Anderen mich aus meiner Egologie befreit, obwohl sie mich zugleich in meine Einsamkeit verweist. Menschsein ist ein einsames Miteinandersein. In diesem Sinne schreibt Karl Jaspers: „Ich selbst sein heißt einsam sein, jedoch so, daß ich in der Einsamkeit noch nicht ich selbst bin; denn Einsamkeit ist das Bereitschaftsbewußtsein möglicher Existenz, die nur in Kommunikation wirklich wird. [...] Ich kann nicht selbst werden, ohne in Kommunikation zu treten und nicht in Kommunikation treten, ohne einsam zu sein“ (Jaspers, 1965, 61). Es bedeutet auch, dass ich den anderen nicht zwingen kann, meine Einsamkeit zu beenden – er könnte es auch gar nicht. Ich kann es nur selbst durch das Antworten auf meine und seine Einsamkeit. In den Worten Jaspers‘: „Ich muß die Einsamkeit wollen, wenn ich selbst aus eigenem Ursprung zu sein und darum in tiefste Kommunikation zu treten wage“ (Jaspers, 1965, 61).Lars Svendsen spricht hier treffend auch von der Einsamkeitsfähigkeit als emotionaler Mündigkeit (Svendsen, 2016, 209).

Lévinas könne zeigen, wie es im Verhältnis der Anderheit ein Durchbrechen der in sich verschlossenen Einsamkeit, ein wirkliches Transzendieren gebe, das nicht mehr Rückkehr des Selben zu sich sei, schreibt Ludwig Wenzler (2003, 69). Orte der Begegnung, so könnte man mit Lévinas sagen, sind „Zeit-Räume“. In ihnen erfahren wir die nie einholbare Diachronie des Anderen, eine unendliche Distanz, die zugleich Nähe ist. „Das Andere“, so schreibt Byung-Chul Han, „äußert sich zeitlich. Das Andere *ist* die Zeit, und zwar jene Zukunft, die sich der Vergegenwärtigung gänzlich entzieht“ (Byung-Chul Han, 2002, 116). Die Zeit des einsamen Egos wird in der Zeit der Synchronie, d. h. im Seinsvollzug von Angesicht zu Angesicht, aufgebrochen durch die Zeit des Verhältnisses zum Anderen, durch dessen Ungleichzeitigkeit. (Wenzler, 2003, 85) Das heißt, Zeit-Räume sind auch „*Zwischen*-Räume“, denn die Begegnung vollzieht sich im intersubjektiven Verhältnis, „in der Zeit des Selben *und* in der Zeit des Anderen“ (Wenzler, 2003, 92), wird sind in unserer Zeit einsam und gemeinsam zugleich.

„Zeit-Räume“ sind begrenzt durch den Tod als das radikal Andere schlechthin. Der Tod entreißt dem autonomen Ich jede Verfügungsgewalt und macht es dadurch sensibel für die Unendlichkeit des Anderen. Der Tod zerstört die Identität der Einsamkeit einer Person. Hier zeigt sich die besondere Form der Kultivierung von Einsamkeitsfähigkeit als *ars moriendi*, als Kunst des Sterbens. Das Sterben erweist sich als „Testfall der Einsamkeitsfähigkeit“ (Schütz in: Stotz-Ingenlath 2005, 316). Bordt führt dazu aus: „Auch wenn wir in der Vergegenwärtigung unserer eigenen Sterblichkeit unserer existenziellen Einsamkeit gewahr werden: Es ist

diese Einsamkeit, die unserem Leben Tiefe geben kann. Tiefe – und Kreativität, die aus der Einzigartigkeit des eigenen Lebens erwächst“ (Bordt, 2013, 27).

Abschließend lässt sich festhalten, dass es nicht darum gehen kann, die Einsamkeit abzuschaffen oder ihr mit einem eigens errichteten Ministerium den Kampf anzusagen. Es gilt vielmehr, „Zwischenorte“ und „Zeiträume“ zu eröffnen, in welchen Menschen ihre Einsamkeit teilen und so erfahren können, dass sie mit ihr nicht allein sind. Man kann die Erfahrung von Einsamkeit nicht tilgen, aber Wege aufzeigen, mit ihr in Beziehung zu treten, und so Einsamkeitsfähigkeit zwischen der Sehnsucht nach ihr und dem Leid durch sie zu kultivieren.

Literaturverzeichnis

Arendt, Hannah (1989): *Das Leben des Geistes. Teil 1: Denken*. München: Piper.
Arendt, Hannah (2016): *Sokrates. Apologie der Pluralität* (Übers. Kalka, Joachim). Berlin: Matthes & Seitz.
Augé, Marc (2014): *Nicht-Orte* (4. Auflage). München: C.H. Beck.
Bordt, Michael (2013²): *Die Kunst sich selbst auszuhalten. Ein Weg zur inneren Freiheit* (2. Auflage). Pößneck: Zabert Sandmann.
de Montaigne, Michel (2005): *Die Essais*. Köln: Anaconda.
Erlinger, Rainer (2018): *Ohne alle*. In: Süddeutsche Zeitung, 75 (31.3./1./2.4.2018).
Fallada, Hans (2010⁸): *Jeder stirbt für sich allein*. Berlin: Aufbau.
Geertz, Clifford (1983): *Dichte Beschreibung. Beiträge zum verstehen kultureller Systeme*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
Gmainer-Pranzl, Franz (2007): *Heterotopie der Vernunft. Skizze einer Methodologie interkulturellen Philosophierens auf dem Hintergrund der Phänomenologie Edmund Husserls*. Wien/Berlin: Lit.
Guardini, Romano (1980): *Vom Sinn der Schwermut*. Zürich: Arche.
Guzzoni, Ute (2014): *Im Raum der Gelassenheit: die Innigkeit der Gegensätze*. Freiburg/München: Karl Alber.
Han, Byung-Chul (2002): *Tod und Alterität*. München: Fink.
Jaspers, Karl (1956³): *Philosophie. Existenzerhellung* (Bd. 2) (3.Auflage). Berlin/Göttingen/Heidelberg: Springer.
Jo Cox Commission on Loneliness (2017): *A call to action*. Internet: https://www.jocoxloneliness.org/ 9.10.18.
Kahl, Joachim (o. D.): *Kleine Philosophie der Einsamkeit. Sag Ja zu einem existentiellen Sachverhalt*. Internet: http://www.kahl-marburg.privat.t-online.de/kahl-einsamkeit.pdf, 10.10.18.
Lerch, Eva-Maria (2018): *Ganz Allein*. In: Publik-Forum, 8/2018, 43–45.
Lévinas, Emmanuel (2003a): *Die Zeit und der Andere*. Hamburg: Felix Meiner.
Lévinas, Emmanuel (2003b): *Totalität und Unendlichkeit. Versuch über die Exteriotität*. Freiburg/München: Karl Alber.
Mall, Ram Adhar (1989): *Das Konzept einer interkulturellen Philosophie*. In: polylog, 1, 54–69.
Marinić, Jagoda (2018): *Einsamkeit*. In: Süddeutsche Zeitung, 22 (27./28.1.2018).
Merleau-Ponty, Maurice (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung* (Übers. Boehm, Rudolf). Berlin: Walter de Gruyter & Co.
Mey, Reinhard (1990): *Allein*. Berlin: Edition Reinhard Mey GmbH.
Meyer-Drawe, Käte (2010): *Zur Erfahrung des Lernens. Eine phänomenologische Skizze*. In: Sankalka. Filosofija, 18, 3, 6–17.

Nietzsche, Friedrich (1999): *Kritische Studienausgabe* (Hrsg. Colli, Giorgio/Montinari, Mazzino). München: dtv (Neuausgabe 1999) und Berlin/New York: Walter de Gruyter (1988[2]). [KSA]
Poschardt, Ulf (2006[3]): *Einsamkeit. Die Entdeckung eines Lebensgefühls*. München: Piper.
Publik-Forum (2018): *Ministerium gegen Einsamkeit*. In: Publik-Forum, 2/2018, 24.
Renzikowski, Carola (2017): *In aller Seelenruhe nichts tun*. In: Münchner Kirchenzeitung (3.12.17).
Riemann, Fritz (1978[13]): *Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie* (13. Auflage). München/Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
Rosa, Hartmut (2016[2]): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
Schmid, Wilhelm (2004): *Mit sich selbst befreundet sein*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
Sennett, Richard (2009[6]): *Der flexible Mensch*. Berlin: Berliner Taschenbuch Verlag.
Spitzer, Manfred (2018): *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit*. München: Droemer.
Stotz-Ingenlath, Gabriele (2005): *Einsamkeit als Stachel. Anschauungen eines Phänomens*. In: Wege zum Menschen, 57 (4), 309–321.
Svendsen, Lars (2016): *Philosophie der Einsamkeit*. Wiesbaden: Berlin University Press.
Thoreau, Henry D. (1922): *Walden oder Leben in den Wäldern*. In: Projekt Gutenberg. Internet: http://gutenberg.spiegel.de/buch/walden-oder-leben-in-den-waldern-5865/8, 10.10.18.
van Manen, Max (2007): *Phenomenology of Practice*. In: Phenomenology & Practice, 1, 11–30.
Waldenfels, Bernhard (1985): *In den Netzen der Lebenswelt*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
Waldenfels, Bernhard (1990): *Der Stachel des Fremden*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
Waldenfels, Bernhard (1997): *Topographie des Fremden. Studien zur Phänomenologie des Fremden 1*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
Waldenfels, Bernhard (2015): *Sozialität und Alterität. Modi sozialer Erfahrung*. Berlin: Suhrkamp.
Waldenfels, Bernhard (2016): *Grundmotive einer Phänomenologie des Fremden* (5. Auflage). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
Wenzler, Ludwig (2003): *Nachwort. Zeit als Nähe des Abwesenden*. In: Lévinas, Emmanuel: Die Zeit und der Andere. Hamburg: Felix Meiner, 67–92.
Westheimer, Ruth (2018): *Sigmund Freud hätte meine Kurse besuchen müssen*. In: Süddeutsche Zeitung Magazin: Interview von Tobias Winstel (8.6.2018), 25–29.

Zur Autorin

PD Dr. Barbara Schellhammer, Dozentin für Interkulturelle Bildung
Hochschule für Philosophie SJ, München, Kaulbachstr. 22a, 80539 München
Information zur Person: https://www.hfph.de/hochschule/lehrende/dr-barbara-schellhammer
Kontakt: barbara.schellhammer@hfph.de